



椅子等を使用してバレエの要素を  
取り入れながら行う体操

# 気軽に楽楽バレエ♪

**講師 田邊 知子**

元日本バレエ協会会員

劇団四季出身、バレエ講師



## 参加者の方へメッセージ

かつてバレエに憧れがありながらもチャンスがなかった方。  
バレエに興味があるのに遠目で眺めていた方。今こそ一緒に始めて  
みませんか！

こちらの講座では、イスに座ってゆっくりとバレエの動きを取り入  
れながら体を動かしていきます。足腰に不安のある方も大丈夫です。  
美しい音楽によって気持ちよく、無理なく身体を伸ばし、肩こりや  
背中・腰の痛みの予防をしながら、まだまだ内に潜んでいる皆さんの  
魅力を存分に引き出していきましょう！！

- ◆日 程 9/11、25、10/9、23、11/13、27(全6回木曜)
- ◆時 間 10:00～11:00
- ◆場 所 若葉台地区センター 工芸室
- ◆対 象 一般 10名
- ◆参加費 3,600円
- ◆申込み 8月21日(木) 9:30～ 先着順
- ◆持ち物 ヨガマット、飲み物、タオル  
運動ができる服装で参加してください